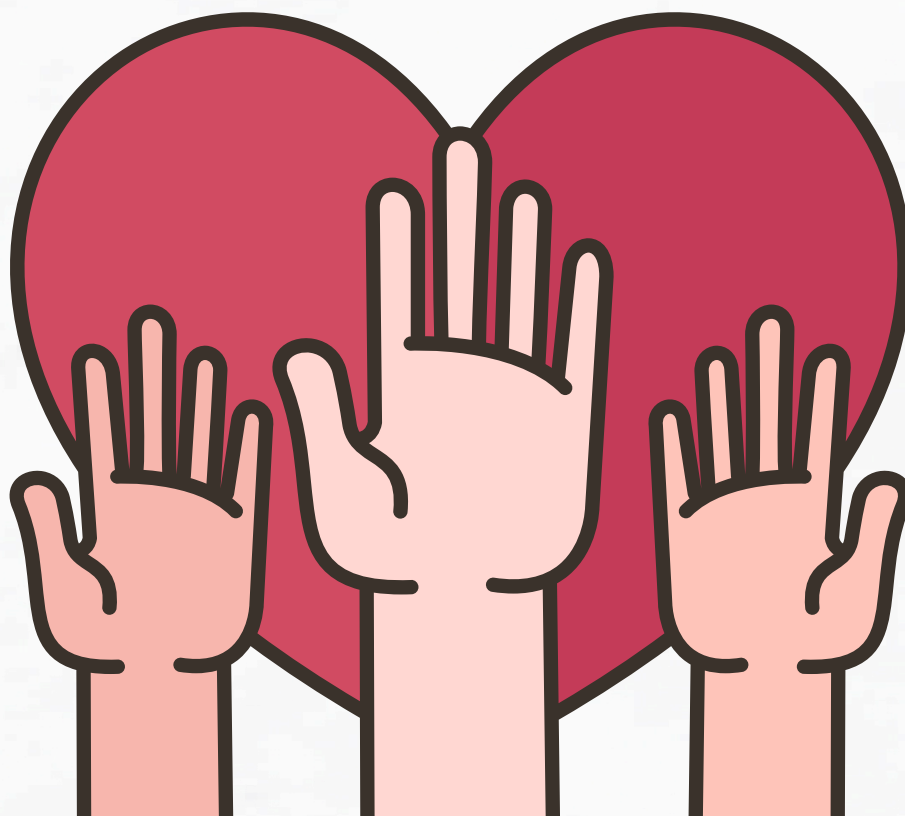




Mjesec svjesnosti O STRESU

TRAVANJ 2025.

**Hrvatski zavod za javno zdravstvo
Služba za mentalno zdravlje**

 Rockefellerova 7, 10000 Zagreb

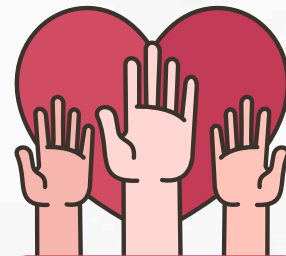
 +385 1 7815 655

 info@hzjz.hr;
mentalno.zdravlje@hzjz.hr



HZJZ
HRVATSKI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO

ZDRAVLJE PRVO.



Mjesec svjesnosti

O STRESU

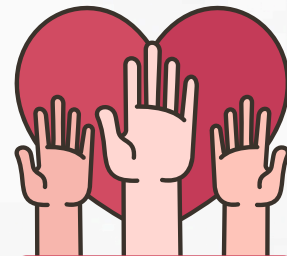
TRAVANJ 2025.



U prethodnom letku smo naglasak stavili na prepoznavanje znakova kronične stresne reakcije.

U ovom letku razmotrit **ćemo** **specifične strategije nošenja sa stresom.**





Mjesec svjesnosti

O STRESU

TRAVANJ 2025.

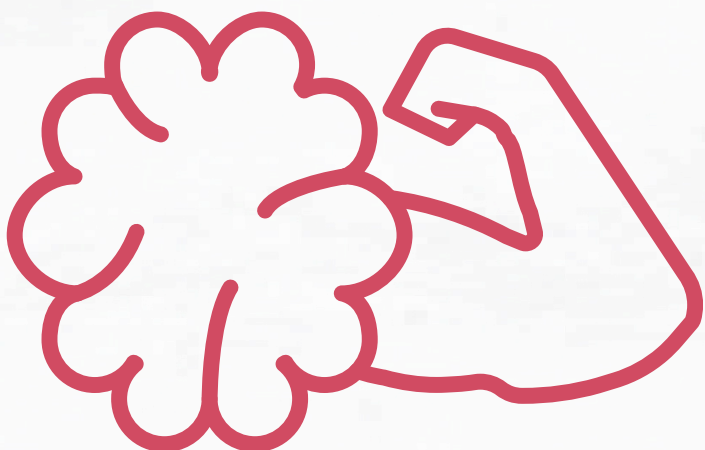
Specifične strategije nošenja sa stresom

Stres je sastavni dio našeg života, no čak i male promjene u svakodnevici mogu značajno poboljšati našu otpornost.

Ne postoji univerzalno i magično rješenje; važno je pokušati i otkriti što nam odgovara više, a što manje.

Mali koraci mogu dovesti do velikih promjena i ne bismo unaprijed trebali umanjivati njihovu važnost - je li to kontinuirano uvođenje kratkih pauza, tehnika dubokog disanja ili planiranje redovitih obroka, važno ih je pokušati primijeniti. Takvi mali koraci mogu pomoći u regulaciji emocija i povećanju osjećaja kontrole i stabilnosti.

Također, važno je znati što trebamo izbjegavati, odnosno znati koje navike mogu dugoročno voditi ka pogoršanju tjelesnog i mentalnog zdravlja. Takvi načini suočavanja, poput pušenja ili prekomjernog pijenja alkoholnih pića mogu privremeno olakšati nošenje sa stresom, ali dugoročno održavaju problem i otežavaju prevladavanje, kao i usvajanje adaptivnijih strategija suočavanja.

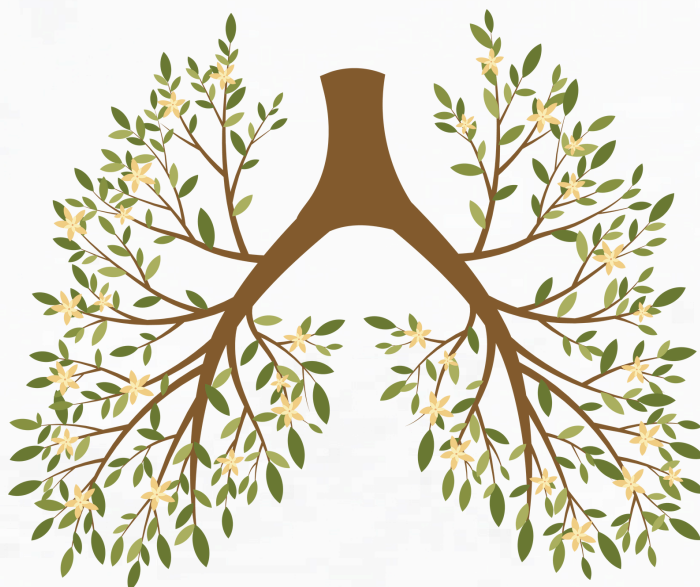


Tehnike disanja i relaksacije

Zasigurno smo puno puta čuli kako bismo trebali naučiti **duboko disati**. Postoji jasan razlog zašto.

Tehnike dubokog disanja, poput abdominalnog disanja mogu pomoći u umirivanju tijela - kada dišemo duboko, trbušno, šaljemo tijelu poruku da zapravo nije u opasnosti. Potrebno je tehniku uvježbati kako bismo je mogli lakše primjenjivati u stresnim situacijama.

Možemo ju vježbati tako da stavimo jednu ruku na trbuh, drugu na prsni koš. Pri udisaju, trbuh (ne prsni koš) bi nam se trebao rastezati, kao da imamo veliki balon unutar trbuha koji se napuše kada udahnemo. Pri izdisaju, trbuh bi nam se trebao spuštati. Udišemo kroz nosnice, izdišemo kroz poluotvorene usnice. Možemo pronaći ritam disanja koji nam najviše odgovara, pritom bi bilo dobro da izdisaj bude malo duži od udisaja.



Usredotočena svjesnost

Usredotočena svjesnost (engl. *mindfulness*) je stanje održavanja pažnje na neposrednom iskustvu, pri čemu se usmjeravamo prema otvorenosti, prihvatanju i znatiželji.

Zašto bi bilo važno vježbati vještinu usredotočene svjesnosti? Zato što zapravo malo vremena posvećujemo neposrednom iskustvu; obično smo okupirani mislima koje su usmjerene na prošlost i budućnost.

Jedan od načina vježbanja ostajanja u sadašnjem trenutku može biti **vježba 5 osjetila**.

Vježbamo ju tako da u trenutku probamo osvijestiti informacije iz različitih osjetila i usredotočiti se na njih. To činimo tako da se usmjerimo na 5 stvari koje možemo vidjeti, 4 stvari koje možemo čuti, 3 stvari koje možemo dodirnuti, 2 stvari koje možemo namirisati i jednu stvar koju možemo kušati.

Usredotočena svjesnost nije ograničena samo na jednu tehniku, već se može razvijati na mnogo načina, a rad s kvalificiranim stručnjacima može značajno unaprijediti proces. Redovita praksa može doprinijeti smanjenju anksioznosti i poboljšanju općeg osjećaja blagostanja.



Socijalna podrška i komunikacija

Nerijetko zaboravljamo na važnost socijalne podrške. **Prirodno nam je biti u kontaktu s drugima i tražiti pomoć i podršku onda kada se suočavamo sa zahtjevnim okolnostima.**

Potreba za bivanjem s drugima nam je usađena još iz davne prošlosti kada je ostajanje s grupom značilo mogućnost sklanjanja od vanjske prijetnje i preživljavanje.

Razgovor s bliskim osobama može pružiti emocionalnu podršku i jačati osjećaj pripadnosti.

Traženje pomoći nije znak slabosti, nego hrabri korak prema lakšem nošenju sa zahtjevnim okolnostima.



Postavljanje zdravih granica

Postavljanje granica nije znak sebičnosti ili straha, već izraz samopoštovanja i ključ zdravih odnosa. Prvi korak je osvijestiti *sebe* – zapitati se pristajemo li na stvari na koje najradije ne bismo pristali.

Najzdraviji način da izrazimo svoje granice je **asertivni način komuniciranja**. Načini koji pospješuju asertivnu komunikaciju su:

1. Jasnoća govora

- Poruku trebamo govoriti jasno i razumljivo u smirenom i odlučnom tonu - bez pretjeranog naglašavanja ili povlačenja - dajući prednost jednostavnosti i preciznosti.

2. Izražavanje neslaganja

- Postavljanje granica uključuje izražavanje očekivanja prema drugima, kao i sposobnost da odbijemo nešto što nije u skladu s našim vrijednostima ili mogućnostima.

3. Prihvatanje nelagode

- Postavljanje granica može izazvati nelagodu – i to je prirodna reakcija dok učimo nešto novo i zauzimamo se za sebe.

Postavljanje granica je proces - zajedno s prioritizacijom aktivnosti pomažu nam u sprječavanju osjećaja preopterećenosti. Ljude u svom životu često moramo podsjećati na granice koje smo postavili, na svoje potrebe i razloge zbog kojih su nam važne.



Redovita tjelesna aktivnost

Redovita tjelesna aktivnost, poput hodanja, trčanja ili joga, potiče oslobađanje endorfina koji poboljšava raspoloženje te pomaže u snižavanju razine stresa, smanjujući koncentracije adrenalina i kortizola, hormona koji se pojačano luče u trenucima napetosti. Vježbanje jača samopouzdanje, smanjuje tjeskobu te poboljšava kvalitetu sna, što može doprinijeti većoj otpornosti na stres.

Savjetovanje s liječnikom, u slučaju da imamo određene zdravstvene probleme, čini dobar početak.

Meditacija u pokretu - fokusiranje na disanje i pokret tijekom tjelesne aktivnosti odvlači pažnju od problema, potiče smirenost, bistrinu uma, optimizam i kreativno rješavanje zadataka. Ovdje je nekoliko savjeta koji mogu pomoći u uvrštavanju tjelesne aktivnosti u svakodnevnu rutinu:

- Bitno je početi postupno, čak i sitnim koracima - *“hodaj prije nego trčiš”*
- Važno je postaviti SMART ciljeve (to su ciljevi koji su specifični, mjerljivi, **dostižni**, relevantni, pravodobni)
- Vježbanje s prijateljem može pospješiti motivaciju i ustrajnost
- Kombinacija nekoliko vrsta aktivnosti (npr. trčanje, zatim joga ili pilates) može unijeti dozu raznovrsnosti i spriječiti jednoličnost
- Ubacivanje kratkih, intervalnih “mini-treninga” kroz dan (10-minutne šetnje, brzo hodaње, sklekovi) može pomoći u stvaranju navike vježbanja.



Sigurno mjesto

Osjećaj sigurnosti nam može pružiti i **“odlazak” na naše sigurno mjesto.**

Svi imamo svoje sigurno mjesto ili više njih. Nekim ljudima je to *dom, nekima priroda, more, planine, nekima su to drugi ljudi.*

Naše sigurno mjesto nas nikada ne napušta; uvijek mu se možemo vratiti u mislima i imaginaciji. Dovoljno je zamisliti različite aspekte sigurnog mjesta i dopustiti si da “ostanemo” u njemu neko vrijeme. Pomoći može usmjeravanje na više aspekata tog sigurnog mjesta - što sve možemo vidjeti, čuti, dodirnuti, namirisati, okusiti, koga imamo pored sebe na tom sigurnom mjestu.

Tako neki ljudi, kojima more predstavlja sigurno mjesto, mogu zamisliti kako vide odsjaj sunca na bistroj vodi, čuju krik galeba i ljuljuškanje mora, mirišu borove i slanu vodu, osjete zrake sunca i povjetarac kako ih dodiruju.

Važno je, koliko je to moguće, usredotočiti se na različita osjetilna iskustva.



Ograničeno vrijeme provedeno na društvenim mrežama

Društvene mreže postale su neizostavan dio naše svakodnevnice; omogućuju nam komuniciranje s ljudima, dijeljenje „obiteljskih albuma“, stvaranje poslovnih veza, pisanje recenzija pa i traženje srodne duše. Istraživanja nam pokazuju kako je prekomjerno vrijeme provedeno na društvenim mrežama povezano s osjećajem usamljenosti i sniženog raspoloženja, kao i negativnom slikom o vlastitom tijelu.

Kako bismo spriječili *scrollanje*, od pomoći može biti korištenje aplikacija ili ugrađenih značajki za praćenje vremena provedenog na društvenim mrežama.

Planiranjem digitalnih *detoxa*, dodjeljivanjem vremena u danu za društvene mreže te pridržavanjem tog vremena osiguravamo si vrijeme za odmor, oporavak i učinkovitije upravljanje svakodnevicom.

Isključivanje obavijesti također može značajno smanjiti iskušenje da provjerimo telefon svaki put kad dobijemo notifikaciju.

Zapamtite, cilj **nije potpuno eliminirati društvene mreže, već ih koristiti svjesno i umjereno.**



Razgovor sa stručnom osobom

Kada slomimo ruku, ne čekamo na traženje stručne pomoći. Dapače, vrlo brzo reagiramo kako bismo spriječili pogrešno zarastanje i daljnje komplikacije.

Ipak, kada je u pitanju psihičko zdravlje i dobrobit, dugo oklijevamo u traženju pomoći. Krajnje je vrijeme da na traženje pomoći gledamo kao na znak slabosti - **traženje pomoći je znak hrabrosti** i signalizira da smo spremni uložiti trud da nam bude bolje i pobrinuti se za sebe.

Traženje podrške stručnjaka za mentalno zdravlje može biti ključan korak u suočavanju s visokom razinom stresa, anksioznosti ili drugim emocionalnim teškoćama.

Stručnjaci za mentalno zdravlje educirani su za prepoznavanje i razumijevanje različitih oblika psihičkih teškoća te mogu ponuditi konkretne strategije za njihovo ublažavanje.

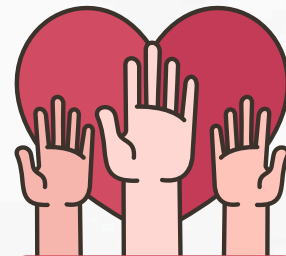
Ako vam je potrebna pomoć ili informacije o uslugama stručnjaka za mentalno zdravlje, slobodno se obratite stručnom osoblju **Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo, Službe za mentalno zdravlje**. Djelatnici će pažljivo pristupiti vašem upitu, pružiti vam emocionalnu podršku te vas, ovisno o vašim potrebama, informirati o dostupnim opcijama za pomoć. Također, uputit će vas na relevantne resurse, organizacije i programe koji mogu biti od pomoći u suočavanju s mentalnim izazovima.

Telefonsko savjetovanje je dostupno svakog radnog dana od 10:00 do 14:00 sati na broju: 01 7815 652. Ako vam je lakše komunicirati putem e-maila, slobodno pošaljite upit u bilo kojem trenutku na adresu: **mentalno.zdravlje@hzjz.hr**. Na vaš upit bit će odgovoreno u najkraćem mogućem roku, a sve informacije bit će pružene u skladu s vašim potrebama i situacijom.



HZJZ
HRVATSKI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO

ZDRAVLJE PRVO.



Mjesec svjesnosti

O STRESU

TRAVANJ 2025.

